よりよい地域をめざして…地域情報紙 買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
シティライフ
2017.10.28 Vol.1042
外房長生夷隅版 配布地域／茂原市・長生郡・いすみ市・夷隅郡・勝浦市 [70,000部]
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
次回発行日▶11月4日(土)
シティライフが提供する動画をWEBで見れます!

地域にある資源の循環で活性化・みんなが生き生き

いすみ市 高秀牧場

いすみ市須賀谷の畜産団地で高秀牧場を営む高橋憲二さん(52)は『小清水菌』というバクテリアを活用した環境循環型酪農を実践している。循環型酪農とは家畜などの糞尿を堆肥にし、その堆肥を使って野菜や果物を栽培、それらを人の食材や家畜の飼料などにするなど、ある一定の地域内で循環していくもの。自然の生態系に近いサイクルなので、地球環境にも優しい。

高橋さんは八千代市の酪農家に次男として生まれ、自身も酪農をやりたくて北海道の酪農大学に進学した。その後2年間カナダの牧場で研修し帰国。結婚を機に23歳で今の場所で酪農を始めた。広い敷地を有する高秀牧場では牛舎や放牧地の他に畑があり、牛の糞尿を堆肥として飼料用のトウモロコシや牧草を育て、それを牛に食べさせる事ができた。しかし毎日、一定量出る糞尿に近隣の牧場では処理がうまくいかない所もあった。そこで18年前、『糞尿を宝に変えよう』と、5軒の牧場と『有限会社アイデナエンタープライズ』を設立し、糞尿処理施設を作り、『小清水コンポスト』を生産、流通させることにした。この組織が他と違うのは、尿も液肥にしていること。一般に糞は堆肥にして運べるが、液肥は運搬の面で地元消費が大前提。毎日10tにもなる尿を使った液肥を地元の農家の人に使ってもらいたいと考えた。

「昔はどこの農家にも牛が2〜3頭いて、副収入源として牛乳を売り、糞を田んぼに散布していました。一輪車で堆肥を運び田んぼにまく作業は大変で、高齢になったら無理。どんどん牛を手放し、扱いが楽な化学肥料を使った米作りになっていました。その結果、昔から千葉三大銘柄と言われた国吉米の食味が低下し、地元の稲作農家も私たちが生産する堆肥を使った農業を考えるようになりました。しかし最初は微生物資材を使うことが理解されず、相当なバッシングを受け変人扱いされました。アイデナエンタープライズの仲間の励ましが無かったらここまでやってこられなかったと思います」と高橋さん。

この自然界から培養された小清水菌は糞尿を完熟堆肥化し糞尿の臭いまで軽減させる働きがある優れもの。これを土に混ぜ込むことで牧草や野菜がよく育つ。稲も根が張るので、田んぼに足を踏み入れてもぬかるまないという。そして高橋さんらが生産する堆肥の効果が徐々に表れ、昔ながらの美味しい米が育つようになり、4年後、BM米『万葉米』として売り出すことができた。

折しも原油高でトウモロコシを原料とするバイオエタノールの生産で輸入していた飼料の値段がつり上がったのと、日本人の米離れが進み、余った米を飼料にするという政府の方針もあり、高橋さんは自分たちで稲作農家の田んぼを借り堆肥を使って飼料米や牧草を作ることを提案した。最初は忙しさから田んぼまでは手が回らないと、仲間全員からの反対はあったものの、順調に作付けが増えていった。

あまりの忙しさから高橋さんが体調を崩したこともあり、今はその作業の殆どを地元の農家に任せ、収穫した米や牧草、稲わらを酪農家が購入することにしている。農家も米の収穫が終わった後、堆肥を入れ牧草の種を撒くなど水田をフル活用した結果、収入増加につながり、地元が活気づいてきたという。こうして今では地域を巻き込んでの地域循環型酪農が成立するようになってきた。

高秀牧場は牧場体験として牧場見学や乳搾り、ブラッシングやバター作り、牛乳の試飲が出来る。また酪農に興味がある人を対象に宿泊型の酪農体験も行なっており、実際に酪農家の生活をすることで、本気で酪農経営を考えてもらっている。家族や少人数のスタッフで運営しているため、体験は事前の予約が必要だが、営業時間内に牧場を訪問するのは自由。牛舎内には入れないが放牧地に沿った道を散歩できるので、時間によっては放牧中の牛が見られるかもしれない。朝搾った質の良い牛乳と地元の季節の野菜や果物を使ったジェラートやチーズを敷地内にある施設で販売しており、飲食もできる。職人が作るチーズを使ったピザや牛乳を使ったホワイトカレーも好評。店内には大きな牛のテーブルや牛に関する本やぬいぐるみもあり、子どもも楽しめる。営業時間は10〜17時(ラストオーダー16時)木曜日が定休。

(大谷)

㈲高秀牧場
☎0436・96・0131
千葉県いすみ市須賀谷1339の1
http://www.takahide-dairyfarm.com

今年で10回目となる人気イベント!!

城下町・大多喜を着物で歩こう!

二八市と同時開催

毎年11月23日(祝)、大多喜町で開催される『城下町を着物で歩こう!』。江戸時代の名残を留める風情ある大多喜町で、秋の風物詩として大好評のイベントです。特に着物を着てみたいけど着る機会がない、ひとりで着られない、という方にぜひ参加して欲しい企画です。

当日は着物のレンタル一式3000円(長襦袢・着物・帯・小物)、履物自由。着付のみ1000円。もちろん自分で着ての参加も大歓迎! その後、観光案内ボランティアにより、「寺町通りコース」「城下町通りコース」「城・城下一周コース」などを案内、秋のそぞろ歩きを楽しみます。

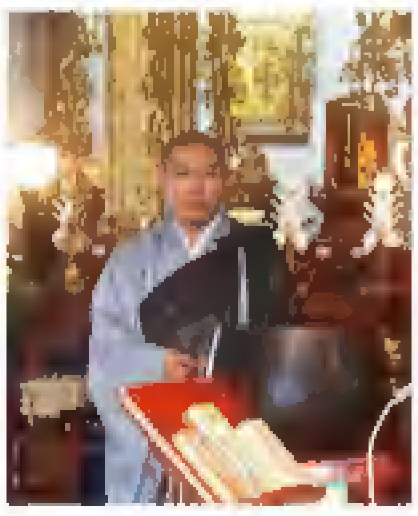
着物のレンタル・着付けを希望される方は、当日10時に、いすみ鉄道大多喜駅前、観光本陣に集合。準備のため、必ず11月20日迄にご予約ください(先着25名で〆切り)。ボランティアで着付けの手伝いをしてくださる方も大募集中!

街中では、女将さんの会主催『二八市』も開催され、イベントも多数用意されています。リメイクやパッチワークに最適な羽織・古布等の販売もあり。あなたも、普段と違った自分で一日を過ごしてみては。

予約・問合せは野口染工場まで。

☎0470・83・0136

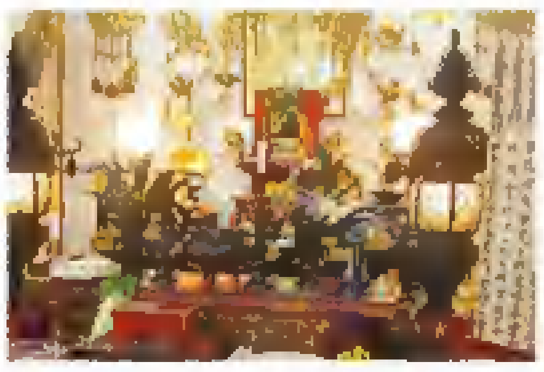
生きとし生けるものすべてに感謝を



9月17日(日)、大網白里市にある日蓮宗智弘院で開催された『放生祭』。住職の西井誠栄さんは、「放生祭は年に一度恵みの秋に行う、あらゆる食材に感謝するお祭りです。すべての生命の犠牲の上に、私達の命が繋がっています。生き物の霊を慰め供養するとともに、命を生業にする漁業、畜産、飲食店などの商売繁盛や病気平癒、身体健全を祈願します」と説明する。

江戸時代には、捕えられた鳥や亀、魚などを買い集めてから逃がすという儀式が各地の神社仏閣で行われていた。またさらに遡ること西暦677年、天武天皇時代にはすでに放生が祭られ、聖武天皇の頃には『放生により病を逃れ寿命を延ばす』との意義が明確にされたという古い歴史がある。

現在、世界中で『感謝祭』や『謝肉祭』、『カーニバル』が催されているが、それも放生祭と同様に生き物の命に感謝するものである。当日は、台風の影響による強い風雨の中、5人の参拝者が訪れた。読経後、予定していた川でのドジョウの放流は見送られたものの、本堂前で鳩を放つことに。参加した女児は初めて掴んだ鳩に、「ちょっと怖かった」と話しながらも笑顔を見せ、大きく羽ばたいていく鳩を、「あそこで何羽も旋回しているよ!」と眺めていた。「放生会というものを知って、少しでも食べ物を無駄に廃棄する現状がなくなっていけばいいと願います」と、西井住職は話した。 (松丸)



行広告

有料 1行2,400円(税別) お申込はお早めに
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、内容を事前確認でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません

申し込み方法

◆専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
◆申込書に所定の内容を記入後、ご返送ください。追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込ください。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●きもの専門(今昔)野口染工場 ☎0470-83-0136
●ピアノ 澄田 FREE0120-00-4210
●金プラチナ商品券 相場・額面の90~98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●着付教室 毎回10時~11時・13時~14時 1回500円 浴衣から二重太鼓まで 詳しくはお問合せ下さい きもの館まるへい 茂原店 ☎0475-25-2617 担当：小谷部 岬本店 ☎0470-87-2707担当：飯野
●全日制フリースクール 中学不登校生のための学びの場です 成美学園中等部 ☎0475-44-5777

求人

●フロントスタッフ及び雑務：AM6時半~9時半位、PM7時~10時半 ボール回収：AM5時~7時 アタックゴルフ茂原 ☎0438-62-6172 藤成産業本社 受付時
●美容師募集 成人式やイベントのお手伝いをしていただける美容師・美容室さん 委細相談の上 相当／飯野・小谷部 まるへい岬本店 ☎0470-87-2707
●スタッフ募集 ランチスタッフ900円~ ディナースタッフ1,000円~ 詳細はお気軽にお問合せください フランス割烹・和牛ステーキ 茂原竹田屋 ☎0475-27-2013 月曜休み
●短期アルバイト募集 年齢不問 どなたでもできる簡単な作業です 吉原洋らん園 ☎090-8772-1997

営業案内

●占い聖山・悩み・相談 ☎0475-22-6957
●ピアノのレンタル シツデン FREE0120-00-4210

お知らせ

●独身パーティ千葉11/19日50才~0475-52-5241西村
●中田喜直を歌う 11／10~・第1~3金 9時半~12時半 茂原市総合市民センター 月会費4,000円 演奏会を平成31年秋に予定 10／31までに要連絡 コーロ・カンターレ 塚田 ☎090-5409-8450
●秋保光子「猫の夢」裂織り作品 11／2木~23木 11~17時 水と11／18休 ギャラリー竹の子(大原) 作家来店11／2・3・16の午後 信楽・備前も多数展示、干支の戌やクリスマス作品入荷 ☎0470-62-2246

らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、内容を事前確認でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※お申込み 内容を箇条書きにして、住所、氏名、電話番号を明記し、FAXか郵送、メールで
FAX0436-21-9142 メールkiji@cl-shop.com

ペット情報

●子猫差し上げます 8／16生 白地にキジトラ模様 オス2・メス1
長柄・星川 ☎090-2302-8122
●子犬差し上げます 9／12生 柴・茶・メス 両親とも血統付 家族として大切にして下さる方 ワクチン未接種 連絡は20~21時
長生・O ☎090-7190-8995
●犬差し上げます 生後1カ月~2才 小型犬・シーズー系ミックス オスメス 白黒、白茶、黒、茶、グレー 避妊去勢、ワクチン等お願いします
八街・植竹 ☎070-2820-7780

サークル

●書道 第1・3土 14~15時 三省会(茂原市粟生野) 月会費1,000円 初歩から師範免状取得まで
☎080-5641-0217
●ドローンの操作マナーと活用法を学ぶ会 毎週末開催 10~14時頃 長生郡長柄町おさかべ801 参加無料 ドローンエアポートを作り、体験・練習の場として整備中 ドローン愛好家が集い、情報交流できる場に ドローンコレクションあり、不要のドローンをお預け下さる方、エアポート作りに参加いただける方も募集 ☎080-5865-5180

イベント

●晩秋の生き活きフェア 11／1水2木 10~20時 茂原ショッピングプラザ・アスモ 長生・夷隅郡市の福祉施設の販売会 加工食品・パン・木工・手芸品・花苗など 主催：長生・夷隅地区福祉施設連絡協議会 セルプ・しんゆう ☎0475-32-2587
●季美の森先人会作品展 11／2木~5日 10~17時、最終日16時 東金サンピアアートギャラリー 絵画、絵手紙、陶芸、書道、写真 入場無料
実島 ☎0475-73-1789
●睦沢町農林商工まつり 11／3祝 9時半~14時半 睦沢中学校グラウンド 農林商工業の展示即売、よさこい踊りやHIPHOPダンスなどイベント多数 とん汁無料配布やフリマもあり
睦沢町産業振興課 ☎0475-44-2505
●茂原市文化祭切手展 11／3祝~5日 10~17時、最終日16時 茂原市中央公民館 毎日先着30名に使用済み切手20枚プレゼントなどあり
日本郵趣協会茂原支部 浅木 ☎090-7908-1942
●指定文化財写真パネル展 11／3祝~5日 9時半~17時 睦沢ゆうあい館 睦沢町にある国・県・町の指定文化財を紹介 無料 問合せ：睦沢町立歴史民俗資料館 ☎0475-44-0290
●房総てしごと博覧会 11／3祝~12日 10~16時、最終日15時 蔵ギャラリーjiji(いすみ市) 房総を拠点に活動する作家たちが、作業を行いながら作品の展示販売や解説を ☎090-2666-3229
●土曜市 11／4土 11~14時 農家食堂くりくり山房(茂原市) 4月~スタートした毎月第1土曜日の小さなマルシェ 絵画展も同時開催
鈴木 ☎090-7425-1433
●藻原寺フリーマーケット 11／4・18土 9~13時 茂原市役所近く 車ごと出店：1,500円 初めての方は下見の上、本部受付まで ☎090-4950-6193
●東金が生んだ文人・安川柳渓 11／4土~12／2土 10~16時 日月曜休・11／5は開館 城西国際大学水田美術館 300円、高校生以下無料 上総国誌の著名、優れた詩文・書画を残す 近隣の旧家・寺社所蔵の作品を展示 ギャラリートーク：11／11・18土13時半~
☎0475-53-2562
●写真展 11／7火~12日 10~19時 茂原ショッピングプラザ・アスモ 主催：全日本写真連盟茂原支部 新入会員募集中 藤沢 ☎090-4436-6153
●ダンスパーティ 11／7・21火 13~16時 睦沢町ゆうあい館 1,000円、軽飲食付 ミキシング、トライアル、抽選会有り コアラダンスクラブ・清田
☎080-1023-8024
●ボランティア菜の花会 11／11土 13時半~15時半 茂原市総合市民センター カントリーダンス・フォークダンスを楽しく踊りましょう 無料
二見 ☎0475-23-8958
●特典付月例ダンスパーティ 11／11土17時~ 高貫ダンススクール(いすみ市) 1,000円、軽飲食あり サークルたんぽぽ 会員募集中：基本重視のステップとトレーニング・初心者や初級者歓迎・月3回木・13~14時・月会費1,500円 ☎090-4208-1210
●SEISHOU FESTA 11／11土 10~14時 障害者支援施設・青松学園(一宮町) 模擬店・バザー・あいざき雅由ステージショーなどイベント多数
☎0475-42-3869
●九十九祭 11／11土ときわぎ工舎☎0475-44-2299：自主製品のパン・焼き菓子・味噌・ジャム・木工品など販売、体験や「こんなパンあったらいいなコンテスト」、喫茶・食堂も 12日曜の木学舎☎0475-44-1212：ゲームや工作遊び、つきたて餅のおしるこ・コーヒーの無料配布、囃子演奏やダンス、抽選会、軽食コーナーほか ともに睦沢町、10~14時、雨天決行
●いすみ川 リバークリーンクルーズ 11／12日 10時集合・いすみパドルクラブ駐車場(いすみ市岬町桑田) 参加費：2,000円・幼児1,000円(ライフジャケット込) 流域調査と川の清掃 万木堰橋からリバークルーズ、終了後は記念撮影やティータイム
いすみライフスタイル研究所 ☎0470-62-6730
●豊田康朗展・タマゴから…生える 11／12日~26日 10~17時、最終日15時 ギャラリー801(睦沢町) 水木定休 入場無料 東金市在住、茂原高校美術教諭 流木などを使い、命の再生を表現する立体と平面による現代アート ☎0475-40-3035
●グラウンド・ゴルフ体験教室 11／13月~15水 9~12時 雨天中止 富士見公園北側グランド(三井化学茂原工場近く) 対象：未経験者 基礎知識とプレー、1日だけの参加も歓迎 申込は当日会場にて 道具あり 参加無料、飲食等は各自持参 主催：茂原市グラウンド・ゴルフ協会
篠田 ☎090-8036-5715 上野 ☎090-4841-6236
●ダンスパーティ 11／13月13~16時・1,000円 27月13~16時・1,500円・軽食あり ともにK&Dうちやま(茂原) ☎0475-26-4848
●家庭家計講習会 11／15水茂原市東部台文化会館、21火土気あすみが丘プラザ 10~12時 350円 筆記用具・電卓持参 託児あり(200円・軽食付・要予約) ☎080-5927-0207
●岩和田みなと祭り 11／18土 9時半~14時 小雨決行・一部中止 岩和田漁港(御宿町) さざえカレー・さざえおにぎり等販売、網代湾クルージング、伊勢エビつかみ取り、サツマイモ詰め放題、フラダンス・よさこいソーランなどイベント多数 伊勢エビ汁の無料配布もあり 御宿町観光協会 ☎0470-68-2414
●千葉県生涯大学校外房学園祭 11／18土10~16時 19日10~15時 外房学園茂原校舎 入場無料 手工芸、切り絵、写真、絵手紙、書道、川柳、園芸品、陶芸作品の展示 野菜・花苗・陶芸作品の販売 グランドゴルフ、スポーツ吹矢、パソコンの名刺作り、書道、健康麻雀などの体験 落語、民謡、合唱、銭太鼓、笑いヨガ、南京玉すだれ、詩舞などの発表 ☎0475-25-8228
●志げばあちゃんの手仕事展 11／18土19日 11~16時 寿屋本家(一宮町) チカヤ細工(草かご)中心、編み物、織物など手作り品を展示販売
岩瀬 ☎090-4621-6283
●大多喜落語会 11／19日 14時開演 土方染工芸(大多喜町) 前売1,800円、当日2,000円 出演：古今亭文菊ほか 奇数月の第3日曜開催 同時開催・蔵の市：11~16時(入場無料) ☎0470-83-1063
●秋・日本ミツバチ飼育法講習会 11／19日 10~12時 茂原市三ヶ谷 養蜂・捕獲・巣箱作り・展示販売 1,000円、会員無料 吉山 ☎080-1153-2513
●長生ウィンドアンサンブル定期演奏会 11／26日 13時半開演 岬ふれあい会館(いすみ市) 500円 山武・長生・夷隅地区中心に活動する一般の吹奏楽団体 ☎090-3202-6899
●子ども自然教室 11／26日 10~15時 長南町笠森キャンプ場 散策や沢遊び、焼き芋、花炭づくり 4歳~小6年500円、大人100円、小学2年まで大人同伴 寒くない服装で 弁当・雨具・レジ袋3枚・軍手・タオル・蓋付きのクッキー缶など持参 要申込 茂原自然大好きクラブ・浅田 ☎090-3500-6729
●フォークダンスのパーティ 11／26日 13時半~15時半 高師諏訪会館(茂原) 500円
猪俣 ☎0475-44-1905・090-2331-1648

読者投稿 上総国一ノ宮 玉前神社提供 お好きに川柳〈第164回〉

◆お題「いただき」

一席
相手ミス孫ラッキーのホームイン
茂原市 道譯賢一

●頂けず
美味しい話一歩引き
大網白里市 細矢敏一

●千葉からも
いただきに雪の富士を見る
茂原市 へいちゃん

●神からの
頂き物の至宝妻
大網白里市 安達春彦

●「いただきましゅ」
やっと合わせる紅葉(もみじ)の手
勝浦市 岡元邦武

●人生の
頂きみんな違う色
白子町 佐川清昭

●供え物
すぐに手を出し肥える秋
茂原市 中山理恵

ご祈寿
毎日9時~16時の間
いつでもお受けしています
〈玉前神社〉
TEL.0475-42-2711

【賞品】
一席の方には、玉前神社様より2千円分の図書カードをプレゼント
【応募方法】
ハガキかFAX、メールで、〒番号、住所、氏名(希望の方はペンネームも)、年齢、電話番号を明記の上、〒290-0022 市原市西広550 シティライフ「川柳」係まで。
11/7火〆切
fax.0436-21-9142 kiji@cl-shop.com

次回・お題は「色」です

２棟同時！
完成見学会開催
AM10:00～PM16:30 ※雨天決行となります
開催日時:11月3日(金)・4日(土)・5日(日)
※3日は予約制となります。
★住所/千葉県いすみ市若山区画整理地(スイミングスクール近く)
■S様邸/建物面積108.89㎡(32.94坪)3SLDK ■A様邸/建物面積150.02㎡(45.38坪)5SLDK
株式会社東昭建設 TEL0470-63-0681 URL http://toshokensetsu.net
株式会社東昭開発 TEL0470-63-1580 URL http://toshok.jp 千葉県いすみ市日在2133-2

完成見学会 10/28 sat・29 sun 10:00~16:30 雨天も開催
会場 茂原市大芝 土地区画整理地内 21街区①
※イメージパースとなります。
建物 118.77㎡(35.85坪) 敷地 211.01㎡(63.83坪)
ご来場特典
マックカード500円分
各日先着10名様限り!
※1組様1点限り、アンケートのお答えいただいた方
※当日は案内板が出ておりますが、道がわかりにくい場合は下記までご連絡ください。
LIXIL住宅研究所FC加盟店
GLホーム 茂原店 ☎0475-27-7771
茂原市高師1746-3(茂原住宅公園)
http://www.glmobara.jp

雨風だってなんのその 茂原秋まつり開催！

9月17日(日)、強い風雨にも負けず盛り上がったのは茂原駅前の南口ロータリー。20年以上前から茂原八幡神社と高師八幡神社が合同で行ってきた神輿渡御は、2004年より『茂原秋まつり』として開催されるようになった。

春の『桜まつり』や夏と冬の『七夕まつり』を開催する同市において、秋にも街を盛り上げるイベントをと始まったこのまつりは、5年前から中の島地区も加わり、各3地区を出発した神輿が茂原駅を目指し、練り歩く。100mほど離れていても、雨の中、神輿を担いだ男たちの掛け声が駅まで届く。「秋まつりは、農作物の収穫を神に感謝する祭りが由来となっています。関係者はこの日のために4月から準備していたので、天候は残念ですが、事故なく安全に、皆さんが最後まで盛り上がれたらと思います」と、茂原秋まつり運営協議会事務局の青木さんは話す。

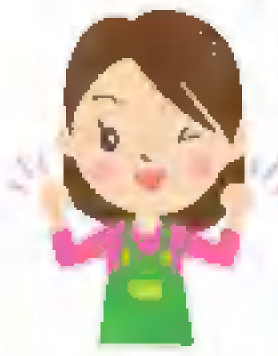
勇壮な神輿の渡御を、力強い『中の島太鼓』の演奏が駅前で迎えている。ソーラン節など数曲の演奏が14時半から始まった。5基の神輿が15時頃集結すると、駅前には多くの人が集まっていた。「太鼓の演奏は神輿を盛り上げ、神輿の掛け声がさらに太鼓の演者を興奮させる。とてもいい相乗効果が生まれています」と青木さん。「台風と重なった秋まつり。きっと一生忘れない思い出になるよ」と、茂原市在住の男性は笑った。何度も飛び跳ねるように神輿を担ぎあげる姿は、茂原市の活気を見事にあらわしていた。（松丸）

情報募集

シティライフでは、読者の皆様が取り上げてほしい情報や地域で活躍する方々を掲載したいと考えています。自薦・他薦問いません。老若男女問わず。但し、営業につながるものは不可です。随時、募集しています。メールかファックスでご連絡を。※電話では受付しません。

同時に、サークルとまではいかないけれど、何か一緒にやる仲間や友達がほしいという募集も受け付けます。宛先は『仲間・友達募集』。必ず、氏名と年齢、住所、電話番号、メールアドレス（あれば）を書いてください。紙面に掲載の折に連絡方法はメールか電話か手紙か、もしくは全部か、ご希望も書いておいてくださいね。このコーナーは匿名やペンネームは当事者同士で連絡をとっていただくため不可です。電話番号はこちらから確認の連絡をするため必要なので、書かれていないものは掲載できません。

宛先 〒290-0022
市原市西広550
シティライフ
FAX 0436・21・9142
メールは uchida@cl-shop.com



食改さんの 美味しくてヘルシー パパッとクッキング 5

スペイン風オムレツ

薄味でも美味しく食べられるボリューム感たっぷりのオムレツ。

材料（2人分）
- 卵…大2個
- ブロッコリー…40g
- ジャガイモ…60g
- トマト…60g
- 粉チーズ…小さじ2
- 塩…0.9g
- 油…小さじ2

●所要時間／20分
●172kcal
●塩分／0.9g

☆卵に含まれる動物性タンパク質は血管を丈夫にし、血圧を下げる効果があります。おやつ感覚で食べられるオムレツです。大きい卵の方がふっくらした出来上がりになりますが、ない場合は普通サイズでOK。

作り方
1. ジャガイモは1cm角に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて塩を半分ふる。トマトは1cm角に切る。溶きほぐした卵にもう半分の塩を加え混ぜておき、下ごしらえした野菜を入れ混ぜる。
2. 1に粉チーズを加えて混ぜ、油を熱したフライパンへ入れ、箸で大きく混ぜて蓋をし、火を通す。
3. 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

まだまだ、間に合う!!
七五三ご予約会 11/4(土)・5(日)
前撮り＋秋のお出かけ が全てセットになった超お得なプラン。
大好評! スペシャルプラン
お出かけは、前撮りと違う着物でもOK!
男児(3～7歳) 25,000円～
女児(3歳) 31,000円
女児(5～7歳) 41,000円～
上記のほかにフォトプランのみのご予約も承ります。
総合レンタル衣裳専門店
(有)さわだ貸衣裳店 ブライダル アビエ
TEL.0475-24-6699
http://www.habiller.co.jp
お宮参り・初着で撮影 サンキューセット承り中 3,900円

Hair Designer's Shop
Lecheveu
この広告をご持参の方に限り記載の特別プライスにて施術させていただきます
有効期限2017.11.30
カット&スタイリング・ブロー ¥3,500▶¥2,800
カット&カラー ¥8,500～▶¥7,000～
アミノウェーブ ¥9,500～▶¥7,200～
レスキュートリートメント ¥3,500～▶¥2,500～
HEAD SPA MENU
R21ハーバルクリア ¥2,300▶¥1,300
ピュリムケアシステム ¥3,800▶¥2,500
ナノアミノスキャルプ ¥5,500▶¥3,800
カラーリング ¥5,500～▶¥4,500～
システィンウェーブ ¥7,500～▶¥5,200～
ジュエーヌウェーブ ¥8,500～▶¥6,200～
トリートメントヘナ ¥7,500～▶¥5,000～
ハイライト、ローライトカラー ¥4,400～▶¥3,500～
Hair Designer's Shop
Your Lecheveu ユア・レッシュブ 茂原店
TEL.0475-22-0479
●営業時間 9:00～19:00 火曜定休
茂原市千代田町1-1-6 タムラエースビル1F
ホームページ★ http://lecheveu.com
シティライフ限定クーポン 有効期限 2017.11/30